


みんなで作る みんなをつなぐ

# 広報 ひろさき

2024  
4/15  
No.436

運動 **あと10分** 今より多く 体を動かそう 

## みんなの歩活

powered by  kencom

エントリー期間 5月31日(金)まで

イベント期間 5月1日(水)～5月31日(金)

市では、「健康都市弘前」の実現に向けた取り組みとして、市民向けの健康アプリ「kencom(ケンコム)」を運用しています。

このたび、春のウォーキングイベント「みんなで歩活(あるかつ)」を開催します。まちを歩いて「楽しみながら、健康に。」取り組んでみませんか。

▼対象 19歳以上の市民(令和6年4月～令和7年3月に満19歳になる人を含む)



「たかまるポイント」を貯めて、最大5,000円分のデジタルギフト(電子マネー)が当たる抽選に応募しよう!(1口500ポイント)

アプリのダウンロード方法やポイントの取得方法、イベントの詳細は市ホームページ(QRコード)をチェック!



「kencom」に新規登録で **300** たかまるポイント



5月31日までに「みんなで歩活」エントリーで **200** たかまるポイント

■問い合わせ先 企画課(☎26-6348) / kencomお客様サポート(☎050-3174-4917、平日の午前11時～午後3時)

### 参加者募集

#### 岩木健康増進プロジェクト健診

これまで岩木地区住民を対象として実施していた「岩木健康増進プロジェクト健診」ですが、今年度は対象を拡大して健診を実施します。

▼とき 6月1日(土)～10日(月)の午前6時30分～午後3時(受け付けは午前6時30分～9時頃)

▼ところ 岩木文化センター・中央公民館岩木館(賀田1丁目)

▼対象 20歳以上の市民=1,200人(先着順)

■問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)

※岩木地区の市民優先枠は1,000人程度、それ以外の市民は200人程度。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 4月19日(金)～23日(火)に、受け付けフォーム(QRコード)からお申し込みください。

※岩木地区の市民は、申込期間・方法が異なります。広報ひろさき4月1日号と同時に町会を通して配布されたチラシで詳細をご確認ください。



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は障がい福祉課(☎40-7036)まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます! 「マチイロ」で検索(iOS・Android対応)



# 65 歳以上の介護保険料を改正

■問い合わせ先 介護福祉課介護保険料係（市役所1階、☎40-7049）

令和6年度から3年間の第9期介護保険料基準額は8万3,170円に決定しました。

介護保険事業計画は、介護保険制度が円滑に運営されるよう、3年を1期として定めることとされており、保険料はその事業に要する費用の見込み額から算定しています。保険料算定については、能力に応じた負担となるように、低所得者層の負

担割合を引き下げるとともに高所得者層の負担割合を引き上げ、さらに所得段階をこれまでの13段階から15段階へ多段階化しています。

令和6年度の保険料納入通知書または決定通知書は7月中旬に郵送します。今後も、安定した介護保険制度を持続するため、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

第8期介護保険料 (令和3年度～5年度)			第9期介護保険料 (令和6年度～8年度)			
所得段階	基準額に乗ずる割合	保険料年額 (保険料月額)	所得段階	基準額に乗ずる割合	対象者	保険料年額 (保険料月額)
第1段階	0.3	2万4,330円 (2,027円)	第1段階	0.285	生活保護受給者/世帯全員が市町村民税非課税で、高齢福祉年金受給者/世帯全員が市町村民税非課税で、前年の課税年金収入額とその他の所得金額の合計が80万円以下の人	2万3,710円 (1,975円)
第2段階	0.5	4万550円 (3,379円)	第2段階	0.485	世帯全員が市町村民税非課税で、前年の課税年金収入額とその他の所得金額の合計が80万円を超え120万円以下の人	4万340円 (3,361円)
第3段階	0.7	5万6,770円 (4,730円)	第3段階	0.685	世帯全員が市町村民税非課税で、前年の課税年金収入額とその他の所得金額の合計が120万円を超える人	5万6,980円 (4,748円)
第4段階	0.875	7万960円 (5,913円)	第4段階	0.875	世帯の中に市町村民税課税者がいるが、本人は市町村民税非課税で前年の課税年金収入額とその他の所得金額の合計が80万円以下の人	7万2,780円 (6,065円)
第5段階	1.0	8万1,090円 (6,757円) <b>基準額</b>	第5段階	1.0	世帯の中に市町村民税課税者がいるが、本人は市町村民税非課税で前年の課税年金収入額とその他の所得金額の合計が80万円を超える人	8万3,170円 (6,930円) <b>基準額</b>
第6段階	1.125	9万1,230円 (7,602円)	第6段階	1.15	本人が市町村民税課税者で、前年の合計所得金額が125万円未満の人	9万5,650円 (7,970円)
第7段階	1.25	10万1,370円 (8,447円)	第7段階	1.3	本人が市町村民税課税者で、前年の合計所得金額が125万円以上190万円未満の人	10万8,130円 (9,010円)
第8段階	1.5	12万1,640円 (1万1,36円)	第8段階	1.6	本人が市町村民税課税者で、前年の合計所得金額が190万円以上320万円未満の人	13万3,080円 (1万1,090円)
第9段階	1.7	13万7,860円 (1万1,488円)	第9段階	1.8	本人が市町村民税課税者で、前年の合計所得金額が320万円以上400万円未満の人	14万9,710円 (1万2,475円)
第10段階	2.0	16万2,180円 (1万3,515円)	第10段階	2.1	本人が市町村民税課税者で、前年の合計所得金額が400万円以上500万円未満の人	17万4,660円 (1万4,555円)
第11段階	2.1	17万290円 (1万4,190円)	第11段階	2.2	本人が市町村民税課税者で、前年の合計所得金額が500万円以上600万円未満の人	18万2,980円 (1万5,248円)
第12段階	2.2	17万8,400円 (1万4,866円)	第12段階	2.3	本人が市町村民税課税者で、前年の合計所得金額が600万円以上700万円未満の人	19万1,300円 (1万5,941円)
第13段階	2.3	18万6,510円 (1万5,542円)	第13段階	2.4	本人が市町村民税課税者で、前年の合計所得金額が700万円以上800万円未満の人	19万9,610円 (1万6,634円)
			第14段階	2.5	本人が市町村民税課税者で、前年の合計所得金額が800万円以上1,000万円未満の人	20万7,930円 (1万7,327円)
			第15段階	2.6	本人が市町村民税課税者で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の人	21万6,250円 (1万8,020円)

## 弘前市道路損傷等通報システム

LINEで簡単に  
市に通報できます

市が管理する道路施設に関する損傷や不具合などを、メッセージアプリのLINEを通じて手軽に情報提供できる「弘前市道路損傷等通報システム」が利用できます。

※令和5年8月から11月に実施した、通報システムの試験運用を利用した人は、そのまま使うことができます。

▼運用期間 11月29日（金）まで（冬期間は通報システムを停止）

▼使用方法

- ① LINE（QRコード）で通報システムを「友だち追加」
- ② 通報システムのトーク画面下にある「通報メニュー」の「通報を開始」を選択
- ③ 道路の損傷などの種類を選択し、遠景、近景の写真とスマートフォンのGPSによる位置情報を送信
- ④ 補足する情報をメッセージで送信
- ⑤ 「通報メニュー」の「通報を終了」を選択



▼通報への対応

◎通報に関する受信確認は、平日の午前8時30分～午後5時です。

◎通報システムは、維持管理のための情報収集を目的としており、通報内容への応答は自動応答です。通報内容へ個別に返信することはありません。緊急時や回答が必要な場合は、道路維持課に電話でお問い合わせください。

◎通報への対応には期間を要することがあります。また、損傷などの状況によっては、経過観察などの対応とする場合があります。

◎通報の内容およびその対応結果は、月1回程度、市ホームページで公表します。

▼注意事項 通報内容を送信する時に、個人が特定できる住所などの情報は含めないでください。また、GPSによる位置情報が送信されない場合、道路損傷の位置が特定できないため、対応できないことがあります。

操作方法や注意事項などの詳細は、市ホームページで「道路損傷等通報システム」と検索して確認してください。

■問い合わせ先 道路維持課（☎32-8555）



地元のお米を  
食べよう！

## 弘前お米とくらし応援券 ～不在で受け取れなかった皆さんへ～

弘前お米とくらし応援券は、3月末までに対象者へゆうパックで発送しました。



不在連絡票が投函された人で、郵便局の保管期限が過ぎた場合は、世帯主または世帯員が市役所窓口で受領することができます。

▼受領可能期間 令和6年12月27日（金）までの平日、午前8時30分～午後5時

※12月27日は正午で締め切ります/やむを得ない理由により、配送で受領を希望する場合は、令和6年12月20日（金）の午後5時までに申請してください。

▼受領場所 農政課（市役所3階）

▼受領に必要なもの 弘前お米とくらし応援券配布事業特別配布申請書（窓口用）、来庁する人の本人確認書類（免許証、マイナンバーカード

など公的機関が発行したもので、顔写真があるものは1種類、顔写真がないものは2種類必要）

●世帯主または世帯員以外が受領する場合は、委任状も必要です。

●令和6年1月1日（基準日）以降に死亡した人の応援券を別世帯の相続人が受領する場合は、相続申立書、戸籍謄本の原本または写しが必要です。※死亡日以降に取得し、相続人全員の身分関係を証明するもの。

受領方法や応援券が届いていないなどの相談は、コールセンターに問い合わせるか、市ホームページ（QRコード）でご確認ください。



■問い合わせ先 弘前お米とくらし応援券配布事業コールセンター（☎0120-516-771、平日の午前9時～午後6時、年末年始は休み）

## 健康増進課からのお知らせ

### 弘前市健康づくり推進審議会の委員を募集

健康増進法に基づき策定する弘前市健康増進計画や健康づくり対策の推進に関して、市民の声を反映させるため、弘前市健康づくり推進審議会の委員を募集します。

▼**応募資格** 市内に居住または通勤・通学している満18歳以上の人（市議会議員、市職員〈退職者含む〉、市の他の附属機関の委員、過去に本審議会の公募委員に選任された人を除く）で、年2～3回程度、平日の日中に開催する会議に出席できる人

▼**募集人員** 2人

▼**募集期間** 4月15日（月）～5月15日（水・必着）

▼**任期** 委嘱の日から2年間

▼**報酬など** 会議1回の出席につき市の規定に基づく報酬と交通費相当額を支給

▼**応募方法** 次の①・②を記入した応募用紙を、郵送、持参、ファクスまたはEメールで提出してください。

①住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・電話番号・職業（勤務先等）・Eメールアドレス／  
②志望動機（800字程度）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市ホームページに掲載しているほか、健康増進課で配布しています。なお、応募用紙は返却しません。

▼**選考方法** 書類選考で決定後、結果は応募者全員に通知します。

※なお、選任された人の氏名は委員名簿に記載し、市ホームページで公表します。

### 弘前市健康づくり表彰候補者を募集

市民の健康増進に向けた機運を醸成し、健康寿命延伸を図るため、市内の職場や地域で健康づくりに自主的・積極的に取り組んでいる市民や団体等を表彰します。

▼**対象** 市民および市内に事業所か活動拠点を置く企業等で、次の①～③のすべてに該当する人

①健康づくりの目的をもって年間を通じて継続的に活動し、今後一層の発展、継続が期待されること／②2年以上の活動実績があること／③【団体の部】…おおむね5人以上で、健康づくり活動を行う企業、市民団体、グループ等、【地域の部】…おおむね5人以上の地域住民等を対象とした健

■**問い合わせ・応募・申請先** 健康増進課（〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、ファクス37-7749、Eメールkenkou@city.hirosaki.lg.jp）

康づくり活動を行う市民、企業、市民団体、グループ等

▼**対象活動** 営利を目的としない活動で、身体活動・運動の習慣化や促進に関することなど

▼**応募方法** 5月2日（木・必着）までに、所定の応募申込書に必要事項を記入の上、活動の概要がわかる資料や写真を添付し、郵送かEメールで提出してください。

※自薦、他薦は問いません／応募要項などの詳細は、市ホームページで「弘前市健康づくり表彰」と検索してご確認ください。

### がん患者医療用補正具購入費助成事業

がん治療に伴い、医療用ウィッグや胸部補正具の購入費の一部を助成します。



▼**助成対象経費** 令和6年4月1日以降に購入した医療用ウィッグまたは胸部補正具の購入費

▼**助成回数** 医療用ウィッグおよび胸部補正具をそれぞれ1回まで

▼**助成金額** 医療用ウィッグおよび胸部補正具を購入する費用の2分の1（上限はそれぞれ3万円）

▼**必要書類** 交付申請書、身分証明書、がん治療歴が証明できる書類、医療用補正具購入の領収書、助成金振込先の預金通帳の写しなど

交付申請書等の必要書類は市ホームページからダウンロードすることができます。

### 弘前市働き盛り世代の健康アップ推進事業費補助金

市内の事業所が、生産性向上や職場の活力向上などを目的に行う、従業員等の健康保持・増進に資する取り組みに対し、補助金を交付します。

▼**補助対象者** 市内に所在する事業所（企業）  
※令和4年度・5年度に本補助金の交付を受けた企業等は除く。

▼**取り組み例** 従業員が使用する健康管理機器などの導入、健康セミナーの開催、禁煙支援・受動喫煙防止への支援など

▼**補助金額** 補助対象経費の3分の2（上限は30万円）

▼**申請方法** 8月30日（金・必着）までに、必要書類を郵送または持参で提出を。

※先着順で、予算額に達した時点で終了。

交付申請書等の必要書類は市ホームページからダウンロードすることができます。

定期的に健診を受けましょう

市では、4月25日から国保特定健診および後期高齢者健診を、5月1日から後期高齢者歯科健診を無料で実施します。

▼**実施期間** ①国保特定健診・後期高齢者健診…4月25日（木）～令和7年3月15日（土）／  
②後期高齢者歯科健診…5月1日（水）～令和7年3月31日（月）

▼**対象** ①…国民健康保険に加入している40歳～74歳の市民／②…後期高齢者医療制度に加入している市民

## 無料健診のお知らせ

※健診内容など詳細は、「令和6年度健康と福祉ごよみ」で確認してください。

▼**その他** 国保特定健診の対象者が受診できる「国保人間ドック」（自己負担額＝4,250円）の予約も受け付けています。詳細はお問い合わせください。

■**問い合わせ先** 国保特定健診・国保人間ドックについて…国保年金課国保健康事業係（☎35-1116）／後期高齢者健診・歯科健診について…国保年金課後期高齢者医療係（☎40-7046）

意見がある人は意見書の提出を

## 都市計画変更案の縦覧と意見書を受け付け

弘前広域都市計画下水道の変更案を作成しましたので、縦覧および意見書の受け付けを行います。

▼**変更する都市計画の名称** ①弘前広域都市計画、黒石都市計画、浪岡都市計画及び板柳都市計画下水道／②弘前広域都市計画下水道

▼**縦覧期間** 4月22日（月）～5月10日（金）の平日、午前8時30分～午後5時

▼**縦覧場所**

①県都市計画課（青森市新町2丁目、県庁北棟3階）

②市上下水道部総務課（賀田1丁目、岩木庁舎2階）  
※①②ともに市ホームページでも閲覧できます。

▼**意見書の提出** 関係する市町村に住所を有する人や利害関係のある人は、5月10日（金）の午後5時まで、変更案への意見書を提出することができます。意見書の提出を検討している人は、事前にお問い合わせください。

■**問い合わせ先** ①県都市計画課（☎017-734-9688）／②市上下水道部総務課（☎55-9660）

## 弘前市子育て支援員を募集

子育て世帯へのアドバイスや、地域に住む親子との交流、支援員相互の交流や関係機関との連携を通して、市内各地域で子育て支援の基盤づくりを担う活動を行っており、現在71人が活動しています。

支援員になるための資格の有無や年齢などは問いません。あなたも、弘前の子育てを応援するために一緒に活動してみませんか。

▼**登録方法** 登録申込書を提出して認定を受けてください（随時受け付け）。

▼**その他** 支援員の認定を受けた後は、子育て支援員として活動ができます／年2回の活動内容の報告が必要です。

■**問い合わせ・提出先** こども家庭センター子育て相談係（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎40-3976）／こども家庭課健全育成係（市役所1階、☎40-7038）

## 「赤い羽根共同募金」運動にご協力を

毎年、皆さんにご協力をいただいている赤い羽根ピンバッジ募金を、4月25日（木）から開始します。

今春は、弘前さくらまつり公式応援キャラクターの「桜ミク」に赤い羽根をあしらったデザインのピンバッジを作成しました。

弘前公園の遅咲きの桜である「弘前七桜（しちぎくら）」に合わせて、7種類あります。

▼**進呈対象** 4月25日から下記事務局窓口（宮園2丁目、社会福祉センター内）で、戸別募金等とは別に500円以上の募金をした人  
※数量限定で先着順／青森県共同募金委員会ホームページからも募金できます。

■**問い合わせ先** 弘前市共同募金委員会事務局（弘前市社会福祉協議会総務課内、☎33-1161）



# 子育て支援制度の紹介

市では子育て世帯を支援するため、さまざまな行政サービスを提供しています。「子どもが病気で、回復期にあるけど仕事を休めない」、「一時的に子どもの世話が難しく預け先がない」、「小学生の子どもを放課後に自宅で留守番させるのが不安」など、子育て世帯が抱える不安や心配をサポートする市の取り組みの一部を紹介します。

## ① 病児・病後児保育

病気や病気回復期の小学生以下の子どもを一時的に保育します。利用前に事前登録が必要です。  
**▼利用料** 月額1,000円(市外居住世帯2,000円)  
 ※飲食物などは別途負担。  
**▼登録期限** 令和7年3月31日(月)  
**▼登録申込先** こども家庭課保育係(市役所1階)、岩木総合支所民生課健康福祉係(賀田1丁目)、相馬総合支所民生課健康福祉係(五所字野沢)、こども家庭センター(駅前町、ヒロロ3階)  
**▼登録申し込みに必要なもの** 利用登録申込書

※申込書は、登録申込先や、病児・病後児保育室、市内の各保育所・認定こども園・幼稚園、駅前こどもの広場(駅前町、ヒロロ3階)で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます/郵送で申し込む場合は、申込書に必要事項を記入し、〒036-8551、上白銀町1の1、こども家庭課保育係へ/事前登録は毎年度必要です。



### 病児・病後児保育実施施設(病児保育…1カ所、病後児保育…3カ所)

施設名	ところ	開設時間	定員	問い合わせ先
病児保育室「きりん」	城東中央4丁目、あらいこどもクリニック/眼科クリニック隣接	平日=午前8時~午後6時 土曜日=休み	6人	☎ 27-2292
病後児保育室「さくらんぼ」	賀田2丁目、大浦保育園付設	月~土曜日=午前8時~午後6時	6人	☎ 82-3037
病後児保育室「みどり」	吉野町、みどり保育園隣接	月~土曜日=午前8時~午後6時	10人	☎ 34-7511
病後児保育室「Chibikko Careすくすく」	高崎2丁目、あおい杜保育園の2軒隣り	平日=午前8時15分~午後5時30分、土曜日=休み	6人	☎ 55-6855

※病児保育室と病後児保育室の利用は、子どもの病状により異なります。詳しくは申込書に付属している「利用のしおり」をご覧ください(市ホームページからもダウンロードできます)。日曜日と祝日、年末年始は休みです。その他、施設の都合により休みの場合があります。

4施設のほかに、次の施設で病児・病後児保育を実施しています。利用方法、利用料など詳しくは各施設に問い合わせの上、利用してください。

- ◆ニコニコ病後室(五代字山本、ニコニコこども園付設、☎ 55-5250)
- ◆ら・ら・ら・保育園 病児保育棟・病後児保育棟(豊原1丁目、ら・ら・ら・保育園隣接、☎ 33-7801)
- ◆次世代あかね保育園 病後児保育室(茜町2丁目、次世代あかね保育園付設、☎ 88-5602)

## ② 一時預かり事業

緊急時や育児疲れなどのリフレッシュのために、家庭において保育を受けることが一時的に困難となった子どもを、保育所等で一時的に預かる事業です。

**▼対象** 未就学児  
**▼実施施設** ①駅前こどもの広場(駅前町、ヒロロ3階)、②市内の保育所等

**▼利用料** ①1時間あたり500円、②各施設が設定した料金  
 ※利用時間や利用方法などは各施設によって異なります。利用を希望する施設に事前に問い合わせの上、利用してください。なお、保育所等で実施している一時預かりの概要は市ホームページに掲載しています。

問い合わせ先

◎こども家庭課(市役所1階)  
 ①・②・⑥=保育係(☎ 35-1131)、⑤=家庭給付係(☎ 40-7039)、⑦=健全育成係(☎ 40-7038)  
 ◎こども家庭センター(駅前町、ヒロロ3階)  
 ③・④=子育て相談係(☎ 40-3976)、⑧=子育て包括支援係(☎ 37-1323)

## ③ ショートステイ事業

やむを得ない事情で、一時的に子どもの世話ができない場合や、母子ともに緊急一時的な保護を必要とする場合に宿泊を伴った一時預かりを利用できます。

**▼対象** 市内に住所を有し、次の①~③のいずれかに該当する人

- ①就学前の子ども、②18歳未満の子どもと母、③里親の利用が可能な18歳未満の子ども

**▼実施施設など** ①・②=弘前乳児院(品川町、☎ 35-2155)/③=市内および近隣市町村のショートステイ里親家庭

※③は審査や調整が必要なため、緊急的な利用はできません。

**▼利用料** 子ども=1日あたり2,400円(食事代を含む)、母=無料(別途、食事代は1食あたり300円)

※世帯状況で、減免を受けられる場合あり/日帰り可/原則として、最長6泊7日。

**▼利用方法** 事前にこども家庭センター子育て相談係へ利用申込書を提出してください。

※利用登録申込書は、こども家庭センターで配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

**▼利用上の注意** 利用中にやむを得ず要した医療費などは実費負担/子どもの送迎は、保護者または保護者が依頼した人が行ってください/施設の受け入れ状況や子どもの健康状態などによっては利用できない場合もあります。

## ④ トワイライトステイ事業

夜間や休日の保育ニーズに対応します。

**▼対象** 市内に住所を有し、平日の夜間や休日に保護者が仕事などの理由で不在となり、家庭での養育が困難な小学生以下の子ども

**▼実施施設** 児童家庭支援センター「太陽」(豊原1丁目、弘前愛成園に併設、☎ 33-3611)

**▼利用時間** 月~土曜日…午後5時30分~10時/日曜日、祝日…午前8時~午後10時(年末年始は休み)

**▼利用料** 月~土曜日…1時間100円/日曜日、祝日…1時間200円

**▼食事代** 1食あたり350円(持参も可能)

**▼登録申込先** こども家庭センター子育て相談係

**▼利用方法** 事前に市へ利用登録申込書を提出した上で、施設に電話予約をし、利用申込書を施設へ提出してください。

※申込書は、こども家庭センターで配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

**▼利用上の注意** 利用料・食事代のほかに、紙おむつなど、用品の購入が必要な場合は実費を負担していただきます/子どもの送迎は保護者または保護者が依頼した人が行ってください/子どもの健康状態などによっては利用できない場合もあります。

**▼その他** 利用登録の有効期間は小学校6年生の年度末までです。すでに登録済みの人は毎年度の登録手続きは不要です。

## その他の子育て支援制度

### ⑤ 子ども医療費給付

市内の18歳までの子どもの医療費は、所得制限無しで完全無償化しています。

### ⑥ 保育所・認定こども園

保護者が就労等の理由で、家庭で保育が困難な場合に利用できます。

### ⑦ 放課後児童クラブ(なかよし会等)

放課後に保護者が就労等で家庭にいない小学生が安心して過ごせる居場所を提供しています。

便利な機能がいっぱい!

⑧ひろさき  
子育て応援アプリ



妊婦健診や乳幼児健診の記録、予防接種のスケジュール管理、妊娠中や子育てに役立つ読み物や動画、イベントや施設情報など、妊娠期から出産後、子育て期まで切れ目なく利用できるアプリです。

※当アプリは紙の母子健康手帳の代わりになるものではありません。

# 暮らしの Information

令和6年度

## 補助金・支援金のお知らせ

※先着順で予算に達した時点で終了／詳細は市ホームページ（各QRコード）を確認を。

### ひろさきブランド販路開拓補助金

市内の中小企業者などが国内外の見本市などへ出展する事業を支援します。

▼対象事業 令和6年度中に国内外で開催される見本市（オンライン開催含む）などへ出展する事業

▼対象者 次のいずれかに該当するもの

- ①市内に主たる事業所を有する中小企業者
- ②構成員のうち市内に主たる事業所を有する者が過半数である組合または任意団体

▼補助額 対象経費の2分の1以内（上限…海外=50万円、国内=30万円、オンライン=10万円）

※実施する事業の内容によって上限額が異なります。

▼募集開始 新規事業者…4月16日（火）から／継続事業者…5月16日（木）から

■問い合わせ・申込先 産業育成課（市役所5階、☎32-8106）



### 上下水道部合併処理浄化槽設置整備事業費補助金

令和7年度に予定している公共下水道事業計画区域の見直しにより、汚水処理方法が下水道から合併処理浄化槽へ変更となる区域の対象者に、合併処理浄化槽の設置費の一部を補助します。

▼対象者 対象区域において、次の①～③のいずれかを実施する個人または法人

- ①汲み取り便槽または単独処理浄化槽から合併処理浄化槽へ転換する／②設置済みの合併処理浄化槽を老朽化に伴い更新する／③新築の住宅に合併処理浄化槽を新設する

▼補助上限額 設置費…住宅=39万円～154万8,000円、店舗・事業所等=39万円～66万円／撤去費・宅内配管工事費…9万円～30万円

※浄化槽の大きさや工事の種別により補助額が異なります。

▼受付期間 5月1日（水）～11月29日（金）

■問い合わせ・申請先 上下水道部総務課（岩木庁舎2階、☎55-9660）



### 弘前市除雪オペレーター担い手確保事業費補助金

除雪オペレーターに必要な資格取得等を支援します。

▼対象者 資格取得等をを目指す60歳未満の市民またはその従業員を雇用する市内事業者

▼対象経費 大型特殊自動車免許取得および車両系建設機械運転技能講習受講に要する入学料および受講料（教材費含む）

▼補助額 40歳未満…対象経費の3分の2以内（上限=1人あたり6万5,000円）／40歳以上60歳未満…対象経費の2分の1以内（上限=1人あたり5万円）

※事業者による申請は1事業者につき上限5人。

▼申請期間 令和7年2月28日（金）まで

■問い合わせ・申請先 道路維持課（茜町2丁目、☎32-8555）



### トラック等運送業事業継続支援金

市では、エネルギー価格の高止まりや物価高騰の影響を受けているトラック等運送業者（一般および特定貨物自動車運送事業者、貨物軽自動車運送事業者）の事業継続を図るため、支援金を給付します。

▼支援金額 次の車両1台あたりの支援単価と車両台数から算出される合計金額

◎大型車（最大積載量10t以上）=3万円

◎中型車（最大積載量2～10t未満）=2万円

◎小型車（最大積載量2t未満）=1万5,000円

▼申請方法 6月30日（日・当日消印有効）までに郵送で申請書と必要書類を提出してください。※先着順ではありません。

■問い合わせ・申請先 産業育成課（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所5階、☎32-8106）



### 広報ひろさきに掲載した各種催しについて

広報ひろさきに掲載した各種催しや教室などは、中止や内容変更となる場合がありますので、ご了承ください。詳しくはホームページまたは各問い合わせ先で確認を。



### 津軽塗展示販売会「さくら市」

津軽塗商品の展示販売や箸・スプーンの津軽塗研ぎ出し体験を行います。能登半島地震で甚大な被害を受けた石川県の輪島塗を応援するため、売上の一部を輪島塗への義援金とします。

▼とき 4月19日（金）～23日（火）の午前9時30分～午後5時（初日は正午から／最終日は午後4時まで）

※津軽塗研ぎ出し体験の受け付

けは午後4時まで（最終日は午後3時まで）。

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）1階美術展示室

▼研ぎ出し体験料

箸=1膳2,200円

スプーン=1本1,700円

※つや出し加工をして約1カ月後に郵送します。

■青森県漆器協同組合連合会（☎35-3629）

### 藤田記念庭園の催し

【弘前四季のまつり写真展】

▼とき 4月19日（金）～5月5日（日）の午前9時～午後8時30分

▼会場 和館

▼入園料 大人（高校生以上）=320円、子ども=100円

【お抹茶点（た）て体験】

流派を問わず、庭の桜を眺めながら気軽にお抹茶を点ててみませんか。流派による違いなど簡単なガイド付きです。

▼受付時間 通年の午前10時～午後4時（1回約15分）

▼体験料 1,000円（和菓子付き）

※当日参加も可能ですが、待ち時間が生じる場合がありますので予約をおすすめし

ます。

【施設の貸し出し】

会議や撮影会などに幅広く利用できる会議室などを貸し出ししています。

▼貸し出し施設 第一会議室、第二会議室、洋館ホール、茶屋（松風亭／11月23日まで）

※詳しくは問い合わせを。

■藤田記念庭園（上白銀町、☎37-5525）

### 津軽三味線世界大会

▼とき 5月3日（金）

（祝）・4日（土）（祝）、午前9時開場

▼ところ 市民会館（下白銀町）

▼入場料 当日券=2,000円、両日券=3,500円

■津軽三味線世界大会実行委員会事務局（小島さん、☎090-6855-3344）

### 津軽五大民謡全国大会

▼とき 5月5日（日）（祝）、

午前9時30分開演

▼ところ 市民会館（下白銀町）

▼入場料 1,000円

■弘前市民俗芸能保存連合会（☎40-2007）

### 5月のおたのしみおはなし会

「冒険・スポーツ」をテーマに、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、などなどを行います。

▼とき 5月4日（土）（祝）・18日（土）の午前11時から／11日（土）・25日（土）の午後2時から（各回30分程度）

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）1階おはなしコーナー

▼対象 おおむね4歳～小学校低学年=各回10人程度（先着順）

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■弘前図書館（☎32-3794）

## 弘前りんご花まつり

■りんご課（☎40-2354）、りんご公園（☎36-7439）

りんごの花が咲き誇る中、りんごづくしのお祭りを催します。

▼とき 5月4日（土）（祝）～6日（月・振）

▼ところ りんご公園（清水富田字寺沢）

▼内容 りんごにちなんだ体験イベント  
地元の団体・個人によるステージ  
りんごのクイズ巨大迷路  
りんごを使ったフードメニュー  
アップルパイの販売 など

市民文化交流館の催し



【ヒロロだよ！全員集合！～春の陣～】

▼とき 5月3日(金)祝、午前10時～正午、午後1時～3時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース

▼テーマと内容 「おもしろスポーツ」…巨大ジェンガやストラックラインなど5種類のスポーツ体験(参加賞あり)

▼対象 小学生以上

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

【アキラボーイとタヌキちゃんのデジタルショー】

デジタルアーティスト・アキラボーイによる楽しいデジタルショーを体験できます。

▼とき 5月3日(金)祝

▼ところ ヒロロ4階市民文化交流館ホール

▼内容 デジタルアトラクション(2種目)／参加型ショー(午前11時から、午後2時からの

2回/各回約50分) 詳細はヒロロスクエアホームページ(QRコード)を確認を。



問市民文化交流館(ヒロロ3階、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)

はるか夢球場防災フェスタ

見て・聞いて・体験して、防災力UP!防災について楽しく学べます。たか丸くんや「消防犬火けし君」も登場します。

▼とき 5月5日(日)祝、午前10時～午後2時(雨天中止)

▼ところ はるか夢球場(豊田2丁目、運動公園内)

▼内容 地域防災拠点施設「はるか夢球場」の防災設備見学、防災体験、防災クイズ、防災車両展示、災害映像展示、アルファ米試食、スタンプラリー(小学生以下限定)

▼参加料 無料

当日は「はるか夢球場バッティングセンター」も同時開催し

ます。詳しくは本誌15ページをご覧ください。

問運動公園(☎ 27-6411)

ワンワン WonWon マルシェ



昨年からはまった、愛犬と一緒に家族みんなで楽しんだり、一人でのんびり過ごしたりできるイベントです。今年 WonUp tsugaru、わんわんパトロール隊、しののべの合同開催で行います。

▼とき 5月5日(日)祝、午前10時～午後3時

▼会場 土淵川吉野町緑地

▼入場料 無料

※事前の申し込みは不要/午前9時から、蓬萊広場(土手町)から会場までごみ拾いをしながら散歩します。詳細は



公式サイト(QRコード)を確認を。 問 WonUp tsugaru(宮川さん、☎ 090-9034-4785、E info@wonup-tsugaru.com)

“Silent Fallout” 上映会&トークセッション in 弘前

1951年、アメリカで始まったネバダ核実験はアメリカ全土を放射能で汚染し、多くの住民が被ばくしました。その彼らを伊東英朗監督がインタビューし、核実験の実態と被ばく者達の苦悩、それを実証しようとした人々を捉えたドキュメンタリー映画「Silent Fallout」を上映します。伊東監督とのトークセッションや懇親会も行います。

▼とき 5月11日(土)

①上映・トークセッション…午後4時～6時30分(午後3時30分開場)

②懇親会…午後7時～9時

▼ところ 弘前れんが倉庫美術館(吉野町)①スタジオB/

②レストラン BRICK

▼対象 高校生以上の市民=40人

▼参加料 ①2,000円、②5,000円

▼申し込み方法 チケット購入サイト(QRコード)で予約を。

問 Silent Fallout 青森実行委員会 (E silentfallout.aomori@gmail.com)



教室・講座

ピアノと音楽を学びたい 高校生のための企画



弘前大学の先生から個人レッスンを受けられます。

▼とき 5月9日(木)、6月6日(木)、7月4日(木)の午後6時～8時(レッスンは1人40分)

▼ところ 弘前大学教育学部(文京町)

▼講師 小田直弥さん(弘前大学教育学部音楽教育講座ピアノ研究室)

▼対象 高校2・3年生=各日3人(応募多数の場合は選考で決定)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 4月26日(金)の午後6時までに、申し込みフォーム(QRコード)から。

※レッスンを希望する曲(クラシックのピアノ独奏作品に限る)を事前に準備してください。

問 弘前大学教育学部音楽教育講座ピアノ研究室(☎ 39-3377、E n.oda7@hirosaki-u.ac.jp)



初心者相撲甚句教室



▼とき 5月9日(木)、午後3時～5時

▼ところ サンライフ弘前

▼講師 大久保達夫さん

▼定員 10人

▼参加料 100円

▼持ち物 筆記用具

問事前に、サンライフ弘前(豊田1丁目、☎ 27-2811)へ。

市民ボランティアによる パソコン講座

【はじめてのパソコン講座】

▼とき 5月14日(火)・21日(火)・28日(火)の午前10時～午後3時(3日間の受講が必要)

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)

▼内容 パソコンの基本操作、文字入力



▼対象 パソコン初心者(先着順)の市民=30人

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具、昼食

問4月21日(日)以降に、学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800、午前8時30分～午後5時)へ。

郷土文学館の催し



【北の文脈文学講座】

▼とき 5月18日(土)、午後2時～3時

▼テーマと講師 「湯けむりの里、文人のまなざし」榎引洋一さん(郷土文学館企画研究専門員)

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料(当日は平田小六の忌日のため観覧料無料)

▼申し込み受け付け 4月18日(木)から

【ラウンジのひととき】

▼とき 6月1日(土)、午後2時～3時

▼テーマ 「青森県の温泉が舞台の作品を読む」

▼出演 語る会(下川原久恭さん、今ゆき子さん、長尾勝文さん)

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料(ただし観覧料が必要)

▼観覧料 高校生以上=100円/小・中学生=50円

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生と外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢・住所を確認できるものの提示を。

▼申し込み受け付け 5月1日(水)から

～共通事項～

▼開館時間 午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分)

▼ところ 2階ラウンジ

▼申し込み方法 電話か直接窓口へ申し込みを。

問郷土文学館(下白銀町、☎ 37-5505)

※あおり県民カレッジ単位認定講座。

盲ろう者向け通訳・介助員養成講座

目と耳の両方に不自由がある人を支援するための講座です。

▼とき 6月12日～11月20日の隔週水曜日(全12回)、午前10時30分～午後3時30分

▼ところ 市民会館(下白銀町)中会議室

▼対象 県民=8人

※手話・点字・介助技術などの経験や、年齢、障がいの有無は問いません。

▼参加料 無料(ただし、テキスト代1,760円は自己負担)

▼申し込み方法 5月1日(水)～20日(月)に、申込書(ホームページに掲載)の提出を。

問青森県盲ろう者支援会(☎兼 F 34-1850、E k-jin1053@cronos.ocn.ne.jp、H https://w3a.in/mourou/)

青森県中弘地区消防協会

定期観閲式

問防災課(☎ 40-7117)

消防団員の機械点検や部隊行進のほか、歴史と伝統を誇る日本一のまとい振り、はしご乗りの演技を披露します。

▼とき 5月5日(日)祝

▼式場と内容

第1式場=市役所周辺(午前7時開始)

…機械点検、放水訓練、車両分列行進

第2式場=弘前公園内(午前9時開始)

…人員服装点検、徒歩部隊分列行進、まとい振り・はしご乗り演技

第3式場=弘前文化センター(午前11時開始)…式典

【交通規制にご協力を】

当日、式場周辺は一般車両の通行を規制しますので、ご協力をお願いします。

▼交通規制区域 市役所前～弘前文化センター外濠沿い

▼規制時間 午前6時15分～8時30分



桜の枝の草木染めと  
こぎん刺し体験教室

桜の枝を使った草木染めでこぎん刺しの糸を染め、こぎん刺しコースターを作ります。  
▼とき 草木染め=5月18日(土)、午前9時30分~11時30分 / こぎん刺し=5月25日(土)、午前9時30分~正午 ※2日間の参加が必要。

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井)  
▼講師 草木染め=佐藤芳子さん(りんご工房) / こぎん刺し=須藤郁子さん(弘前こぎん研究所・青森県伝統工芸士)

▼対象 小学校5年生以上=10人(小学生は保護者同伴)

▼参加料 無料

▼持ち物 草木染め=ゴム手袋、エプロン(汚れてもよいもの) / こぎん刺し=染めた糸

▼申し込み方法 5月3日(金)祝までに、電話またはEメール(教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入)で申し込みを。※応募1回につき2人まで応募可。応募多数の場合は抽選で決定し、5月10日(金)までに結果をお知らせします。

詳細はプラザ棟ホームページ(QRコード)を確認を。



弘前地区環境整備センタープラザ棟(☎ 36-3388、E plaza-ebarahirosaki@ebara.com、午前9時~午後4時、月曜日は休み)

弘前図書館 製本講座

手帳サイズのメモ帳(約50ページ)を作成し、本のつくりや製本技術を学びます。

▼とき 5月25日(土)、午後1時~3時

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼講師 横山聡子さん(三沢市立図書館)

▼対象 中学生以上=20人(先着順/予約制)

▼参加料 無料

問 4月19日(金)以降に、弘前図書館(☎ 32-3794、午前9時30分~午後7時(土・日曜日、祝日は午前9時30分~午後5時))へ。

心理支援科学専攻設置記念  
公開講座

弘前大学大学院保健学研究科の新専攻「心理支援科学専攻(公認心理師養成課程)」設置を記念し、「心のネットワークを築く:地域と共に歩む公認心理師の役割」をテーマに、公開講座が開催されます。

▼とき 第1回…5月25日(土)、午後1時30分から / 第2回…6月9日(日)、午後2時から / 第3回…8月3日(土)、午後1時から(全3回)

▼ところ 弘前大学創立50周年記念会館(文京町)

▼内容と座長

◎第1回…シンポジウム「変化する時代の心理支援:青森県における公認心理師の育成」岡田敦史さん(同研究科准教授)

◎第2回…シンポジウム「青森県での乳幼児健診の取り組み」齊藤まなぶさん(同研究科教授)

◎第3回…講演会「心理学で支える認知症」大庭輝さん(同研究科教授)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 心理支援科学専攻ホームページ(QRコード)または電話で申し込みを。

問 弘前大学保健学研究科総務グループ(桑田さん、☎ 39-5518)

伝統文化こども  
いけばなクラブ



▼とき 6月1日(土)、7月6日(土)、8月3日(土)、8月31日(土)、10月5日(土)、11月4日(月・振)、12月8日(日)の午前10時~11時30分

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)3階第1研修室

▼対象 小学生~高校生=20人(先着順)

▼参加料 各回800円(花材費として)

▼持ち物 タオル、ノート、筆記用具、花包み(新聞紙)

▼申込期限 5月18日(土)

問 華道家元池坊弘前支部伝統文化こどもいけばなクラブ(葛西さん、☎ 27-0054)

おとなの嗜み書



季節のテーマに合わせて美しい書道の世界をゆりりと嗜みませんか。

▼とき 5月13日(月)、午後1時~3時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室B

▼対象 成人=5人

▼参加料 1,100円

▼申込期限 5月12日(日)

問 日本習字粹泉支部お筆さん習字会(☎ 八嶋さん、090-2986-4584)

その他

ひろさき広域出愛サポート  
センター休日登録会

結婚を希望する独身男女のお見合いを支援しています。会員登録しませんか。

▼とき 4月28日(日)、正午~午後4時

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室A

※事前の申し込みは不要。

問 ひろさき広域出愛サポートセンター(☎ 35-1123、日・月曜日、祝日を除く午前10時~午後7時)

フォークリフト運転技能講習

この技能講習を修了すると、最大荷重1トン以上のフォークリフトの運転(道路走行を除く)業務を行うことができます。



▼とき ①31時間コース=5月20日(月)~23日(木) / ②11時間コース=5月20日(月)・21日(火)

▼ところ 学科…サンライフ弘前(豊田1丁目)、実技…弘果弘前中央青果(末広1丁目)

▼対象 ①普通自動車運転免許以上保有者、②大型特殊自動車運転免許保有者(カタピラ限定除く)=計40人(先着順)

▼申込期限 5月13日(月)

詳細は協会ホームページ(QRコード)を確認を。



問 弘前地区労働基準協会(☎ 26-0663)

危険物取扱者試験・事前講習会

【危険物取扱者試験】

▼とき 6月22日(土)

▼ところ 弘前工業高校(馬屋町)

▼種類 甲種(要受験資格)、乙種(第1類~6類)、丙種

▼試験手数料 消防試験研究センター青森県支部(☎ 017-722-1902)に問い合わせを。

▼受付期間 5月1日(水)~13日(月)

▼申し込み方法 弘前消防本部予防課、消防署および分署で配布する受験願書を消防試験研究センターに提出(同センターホームページ<https://www.shoubo-shiken.or.jp>から電子申請も可)

【事前講習会】

▼とき 6月7日(金)、午前9時30分~午後5時

▼ところ 黒石消防署(黒石市追子野木1丁目)2階講堂

▼対象者 乙種第4類の受験者のうち受講を希望する人

▼受講料 2,000円(弘前地区消防防災協会加入事業所は1,000円)

※受講料は講習日に徴収/テキストについては申込時に通知。

▼受付期間 5月1日(水)~31日(金)

問 弘前消防本部予防課(☎ 32-5104)、最寄りの消防署、分署

令和6年度協会けんぽ青森  
支部の保険料率

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部の本年度の健康保険料率および全国共通の介護保険料率をお知らせします。

▼健康保険料率 9.49%(現行9.79%)

▼介護保険料率 1.60%(現行1.82%)

問 全国健康保険協会青森支部(☎ 017-721-2713)

人の動き Population

	前月比
・人口	160,970人 (-340)
・男	73,904人 (-149)
・女	87,066人 (-191)
・世帯数	70,847世帯 (-162)
	令和6年3月1日現在(推計)

休日在宅当番

内科	
受付時間…午前9時~正午	
5/5	場崎クリニック(代官町) ☎ 38-6600
12	さがらクリニック(桔梗野1) ☎ 37-2070
19	沢田内科医院(茂森新町1) ☎ 37-7755
26	弘前温泉養生医院(真土) ☎ 82-3377

耳鼻いんこう科・眼科	
受付時間…午前10時~午後4時	
5/3	宮園耳鼻科クリニック(宮園5) ☎ 39-1133
4	松本眼科(三岳町) ☎ 31-3211
5	よしだ耳鼻科・小児科(中野2) ☎ 33-2306
6	のだ眼科・血管内科クリニック(神田3) ☎ 33-6611
19	加藤眼科クリニック(田町5) ☎ 31-3711

歯科	
受付時間…午前9時~正午	
5/3	そうた歯科クリニック(豊原1) ☎ 26-6085
	桔梗野歯科(桔梗野2) ☎ 35-8177
4	関歯科医院(和泉1) ☎ 26-2789
	菊地歯科医院(中野1) ☎ 32-7257
5	中畑歯科診療所(山道町) ☎ 32-6650
	佐藤歯科医院(大浦町) ☎ 36-0412
6	第一歯科クリニック(城東中央3) ☎ 27-7706
12	ふじた歯科医院(石渡4) ☎ 37-3118
19	中畑歯科診療所(山道町) ☎ 32-6650
26	小泉歯科医院(高屋) ☎ 82-3232

◎予定が変更となる場合がありますので、受診の際は事前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話で確認を。  
◎上記のほか、市急患診療所(野田2丁目、☎ 34-1131)で、内科・外科・小児科の診療を行っています。  
①休日…午前10時~午後4時  
②夜間…午後7時~10時30分  
※夜間は内科と小児科のみ診療。  
◎休日当番の割り当てがない日や急患診療所の受付時間外は、医療機関紹介電話(☎ 32-3999)に電話を。

自衛官募集



【キャリア採用幹部】

▼受験資格 大卒以上で、応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後、2年以上の業務経験のある人

▼試験日 陸上…6月10日(月)／海上…6月17日(月)／航空…6月17日(月)～19日(水)

▼申込期限 5月17日(金)

【技術曹】

▼受験資格 20歳以上の人で国家免許資格取得者等

▼試験日 陸上…6月7日(金)／海上…6月14日(金)／航空…6月12日(水)～14日(金)

▼申込期限 5月17日(金)

【一般曹候補生】

▼受験資格 18歳以上33歳未満の人

▼試験日 5月17日(金)～26日(日)のうち、いずれか指定された1日

▼申込期限 5月7日(火)

【医科・歯科幹部】

▼受験資格 医師・歯科医師の免許を取得している人

▼試験日 6月21日(金)

▼申込期限 6月6日(木)

※受験資格など、詳細は問い合わせを。

●自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所(城東中央3丁目、☎兼F 27-3871)

県税のコンビニ納付・口座振替制度

次の県税はコンビニ納付や口座振替による納付が可能です。

▼コンビニ納付 個人事業税、不動産取得税、自動車税種別割
▼口座振替による納付 個人事業税(定期賦課分)、法人県民税・事業税(中間申告・確定申告分)、自動車税種別割(定期賦課分)、軽油引取税(特別徴収義務者申告分)

詳しくは、取扱金融機関または中南地域県民局県税部へ。
※自動車税種別割の口座振替の令和6年度新規申込期限は4月30日(火)です。

●中南地域県民局県税部納税管理課(☎ 32-4341)

河川愛護モニター募集

▼任期 7月1日から1年間
▼活動地区 岩木茜橋～清瀬橋区間(岩木川左右岸)
▼活動内容 巡視月誌の提出(月1回)、岩木川に関する情報提供や異常発見時の通報、関係

行事への参加など
▼対象 活動地区付近に住む20歳以上の人=1人

▼報酬 月額4,500円程度
▼申し込み方法 5月10日(金・必着)までに、郵送(履歴書と「川とのかかわり」について簡単に記述したもの〈任意様式〉を同封)で申し込みを。

詳細はホームページ(QRコード)で確認するか問い合わせを。



●青森河川国道事務所河川占用調整課(〒030-0822、青森市中央3丁目20の38、☎ 017-734-4537)

日本将棋連盟城下町弘前支部将棋例会



年齢などに関わらず、みんなで将棋を楽しむ場です。

▼とき 毎週土曜日の午後4時～8時(入退室自由/小・中学生は午後7時まで)

▼ところ めん房たけや(稔町)
▼参加料 一般=300円、大学生以下の学生または女性=200円(初回はどなたも無料)

●日本将棋連盟城下町弘前支部(武林さん、☎ 090-2886-8429〈午後4時以降〉、E z.hirosaki81@gmail.com)

各種スポーツ・体操教室

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象
¥…参加料 持…持ち物

空手無料体験教室



時 4月17日(水)・21日(日)・24日(水)・28日(日)
①5歳～小学校6年生=水曜日の午後6時30分～7時30分、日曜日の午前9時30分～10時30分
②中学生以上=水曜日の午後7時30分～9時、日曜日の午前10時30分～正午
所 極真会館弘前道場(大清水2丁目)
※室内シューズは不要。
●国際空手道連盟極真会館青森支部弘前道場(石川さん、☎ 090-3361-6007、E cygnus.7@icloud.com)

はるか夢球場バッティングセンター

時 5月5日(日)祝、午前9時～午後4時(雨天中止)
所 はるか夢球場(豊田2丁目)
内 ストレート専用軟式マシン1台(球速85km前後/軟式A号使用)
¥ 1人1回500円(24球/傷害保険料を含む)
持 バット、バッティンググローブ、ヘルメット(バット、ヘルメットは貸し出し可/スパイク使用不可)
※事前の申し込みは不要。
●運動公園(☎ 27-6411)

泳げなくても楽しめる水中エアロビクス教室



時 5月7日・21日、6月4日・18日、7月2日・16日(全て火曜日)の午後7時～8時
所 温水プール石川
定 18歳以上(高校生不可)=各回20人
¥ 1回500円(全6回参加は2,500円〈初回一括払いのみ〉)
●事前に温水プール石川(小金崎字村元、☎ 49-7081)へ。

健康サポート教室「ゆったりヨガ教室」



時 ①5月8日(水)、午後2時15分～3時15分/②5月25日(土)、午前10時15分～11時15分
所 温水プール石川研修室
内 未経験者でも簡単にできるヨガ
定 65歳以上の市民=各回12人
¥ 無料 持 タオル(約30cm×80cm)
●①は4月20日(土)以降、②は5月7日(火)以降に、温水プール石川(小金崎字村元、☎ 49-7081、午前9時～午後5時)へ。

スクエアダンス体験会



時 5月10日(金)、午後1時～2時30分
所 生きがいセンター(南袋町)2階
内 スクエアダンス(8人が1組となり、音楽に合わせて隊形の変化を楽しむウォーキングダンス)
¥ 無料
※事前の申し込みは不要。
●弘前スクエアダンスさくら(谷内さん、☎ 090-2991-6961)

一緒に歩こう! ノルディックウォーキング



時 5月10日～11月1日の毎週金曜日、午前10時～11時30分(8月16日を除く全25回)
所 弘前公園内(集合は市民体育館正面玄関前)
定 約5km歩ける人
¥ 1シーズン1人2,500円
持 ノルディックウォーキング用ポール(1回100円で貸し出し可)、小さめのリュックかウエストポーチ
●事前に笹森記念体育館(下白銀町、追手門広場内、☎ 37-5508)へ。

腸活&骨盤体操教室

時 月曜日コース=5月13日～7月29日の午後1時30分～2時30分
水曜日コース=5月15日～7月31日の午前10時～11時
所 克雪トレーニングセンター
内 呼吸法、姿勢チェック、骨盤体操、体の柔軟性を高める体づくり
定 市民=各コース12人
¥ 無料 持 ヨガマット

●4月25日(木・必着)までに、往復はがき(住所・氏名〈ふりがな〉・年齢〈生年月日〉・電話番号・教室名〈希望コース〉・未成年は保護者氏名の記入)で、克雪トレーニングセンター(〒036-8101、豊田2丁目3の1、☎ 27-3274)へ。
※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。

ヨット・カヌー教室



時 5月25日～9月29日の毎週土・日曜日、午前9時～正午(一部休みあり、全20回)
所 弘前公園西濠ボート乗り場ほか
内 ヨットとカヌーの基本技術、ロープワーク、クリーン活動、水辺の安全教室、ライフジャケットの重要性を学ぶ浮遊体験など
定 小学校3年生以上=30人
¥ 1シーズン1人1,000円
持 濡れてもいい服装、かかとの覆われている履き物(サンダル不可)
●5月2日(木)以降に、申し込みフォーム(QRコード)または電話で弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)へ。

弘前⇔奥入瀬・十和田 観光バス

休日は“ゆったり巡れる癒しの旅”を。お得な乗り放題プランもあります!



▼運行日 4月13日～11月4日の毎週土・日曜日、祝日
※4月19日(金)～5月2日(木)の平日は一部コースを毎日運行。

▼料金 片道4,000円、往復6,500円
●乗り放題プランは1万2,000円(2回以上の利用でお得に)
●施設入館料割引など乗車特典あり

▼最少催行人数 2人

▼コース 弘前→田舎館または黒石→奥入瀬溪流→十和田湖
弘前→田舎館または黒石→十和田市現代美術館
十和田湖→小坂→碓ヶ関→弘前
十和田市現代美術館→奥入瀬溪流→十和田湖→碓ヶ関→弘前
※観光施設へ立ち寄り休憩しながら運行。

▼申し込み方法 乗車日の1カ月前～5日前に予約を。詳しくは公式ホームページ(QRコード)を確認するか、お問い合わせください。
●弘南バス(☎ 38-2255)



ブランデュー弘前FC 東北社会人サッカーリーグが開幕!

ブランデュー弘前FCは、弘前からJリーグ参入を目指す社会人サッカーチームです。皆さんの熱い桜援(おうえん)を、会場で選手たちに届けましょう!



▼とき 4月28日、5月5日・19日、6月9日・23日、8月11日、9月8日・22日、10月6日(いずれも日曜日)、午後1時キックオフ(8月11日は午前10時キックオフ)
※弘前市内で開催されるゲームのみ掲載。

▼ところ 運動公園(豊田2丁目)球技場
その他の日程など詳細は、ブランデュー弘前FCホームページ(QRコード)を確認を。
●ブランデュー弘前(☎ 26-6607)







# おのう 「弘前城御能」 題字募集

弘前城に能舞台が建てられ、御能の公演が行われた1674（延宝2）年11月から今年で350年を迎えることを記念し、11月3日（日・祝）に「弘前城御能」の公演を行います（予定）。

このたび、「弘前城御能」で使用するポスター等の題字を募集しますので、皆さんの応募をお待ちしています。

▼**応募資格** 市民、市内に通学・通勤している人、市内の書道教室に通っている人

▼**題字** 「弘前城御能」、「ひろさきじょうおのう」  
※漢字または平仮名のいずれも可／漢字と平仮名が混在しているものも可／縦書きで、1行または2行。

▼**規格** 用紙は縦800mm×横600mmに収まる、半紙などの白色の紙（材質不問）を使用してください。書体・書式は自由ですが、筆と墨汁を使用し、読みやすく視認しやすいものとしてください。

▼**賞と賞品**

最優秀賞（1点）…図書カード1万円分と市特産品詰め合わせ（1万円相当）

優秀賞（3点程度）…図書カード3,000円分

▼**応募期限** 5月31日（金）の午後5時必着

▼**提出方法** 応募申込用紙に必要事項を記入の上、作品と一緒に持参または郵送で提出してください。

※応募は1人1点まで／応募申込用紙と募集要項は市ホームページ（QRコード）に掲載しているほか、文化振興課（市役所5階）、市内文化施設でも配布しています。



■**問い合わせ・提出先** 文化こうりゅう事業実行委員会事務局（〒036-8551、上白銀町1の1、文化振興課内、☎40-7015、Eメール bunkashinkou@city.hirosaki.lg.jp）

受講  
無料

## ひろさきガイド学校 受講生募集

これからガイドを始めたい人や、日頃から旅行者と接する機会の多い宿泊・飲食・交通事業者や外国人留学生を含む学生などを対象とした、旅行者の案内に役立つ知識・スキルの習得やフィールドワークを通じたガイド実務経験を積むことができる講座です。

クラス区分	対象	日程	
		実務編 週末日中／対面・Web開催	知識編 平日夜間／Web開催
一般クラス	ガイドが持つべき基礎スキルを体系的に学びたい人＝30人	6月22日(土)、7月21日(日)、8月25日(日)、9月8日(日)・29日(日)、10月19日(土)・20日(日)	
インバウンドクラス	将来的にインバウンド対応の有償ガイドとして活動する希望があり、英語スキルがある人（面談を予定）＝10人	6月22日(土)、7月20日(土)・27日(土)、8月24日(土)、9月7日(土)・28日(土)、10月19日(土)	7月10日(水)、8月28日(水)、9月18日(水)、10月2日(水)・30日(水)、11月13日(水)
観光知識習得クラス	ボランティアガイドとしての活動を希望する人またはガイド学校1期生や既にガイド活動を行っている人＝上限なし	対象カリキュラムなし ※一般クラスのアーカイブ動画を各自視聴。	

▼**申し込み方法** 5月15日（水）までに弘前観光コンベンション協会ホームページに掲載している専用フォームから申し込みを。

※5月31日（金）をめぐりに受講生決定の通知を行います。

詳細は弘前観光コンベンション協会ホームページ（QRコード）で確認を。

■**問い合わせ先** ひろさきガイド学校事務局（弘前観光コンベンション協会内、☎35-3131）

